

ENTENDAMOS
LAS DECISIONES
QUE HACEN O DESHACEN
UNA RELACIÓN DE AMOR

# LÍMITES EN EL MATRIMONIO

DR. HENRY CLOUD
Y
DR. JOHN TOWNSEND



La misión de Editorial Vida es ser la compañía líder en comunicación cristiana que satisfaga las necesidades de las personas, con recursos cuyo contenido glorifique a Jesucristo y promueva principios bíblicos.

**LÍMITES EN EL MATRIMONIO**
Edición en español publicada por
**Editorial Vida – 2009**
**Miami, Florida**



---

Originally published in the USA under the title:
***Boundaries in Marriage***

Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan 49530

---

Traducción y edición: *A&W Publishing Electronic Services, Inc.*
Diseño interior y adaptación de cubierta: *Cathy Spee*



ISBN: 978-0-8297-5542-8

CATEGORÍA: Vida cristiana / Amor y matrimonio

IMPRESO EN ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA
PRINTED IN THE UNITED STATES OF AMERICA

09 10 11 12 13 ❖ 6 5 4 3 2 1

# CONTENIDO

## PARTE TRES: RESOLVER CONFLICTOS EN EL MATRIMONIO



## PARTE CUATRO: DESACUERDOS CON LOS LÍMITES EN EL MATRIMONIO

# Capítulo 1

## ¿Qué es un límite, de todos modos?

Stephanie se sentó frente a la chimenea con su taza de té de hierbas y reflexionaba sobre la tarde que había pasado. Su esposo, Steve, se había acostado una hora antes, pero el mal presentimiento le impedía acostarse. De hecho, el sentimiento la estaba alejando de él. Ella se sintió aliviada cuando él dijo que se sentía cansado, ya que no hubiera sabido qué hacer si él hubiera querido hacer el amor.

El sentimiento de alivio la asustó. Sabía que no era una buena señal para su relación.

Mientras pensaba acerca de la noche se encontró conectando sus sentimientos no solo con lo que había ocurrido esa tarde, sino con lo que había ocurrido en su relación durante los últimos años. Ella se estaba alejando de Steve más y más. Sabía que lo amaba y que siempre lo amaría. Pero no sabía cómo superar la falta de atracción que sentía. Tenía un sentimiento negativo acerca de su relación que no podía ignorar.

«Sé específica. ¿Qué es?» podía escuchar a su amiga Jill preguntándole. Jill era mejor que Stephanie para clasificar pensamientos y emociones.

Mientras ella organizaba en su mente las respuestas a la pregunta de Jill, la respuesta surgió sorprendentemente rápido en un montón de recuerdos tipo película. Momentos y conversaciones que ella había tenido con Steve pasaron por

su mente como si ella fuera un observador imparcial. Primero, recordó esa noche cuando él ignoró su restaurante preferido para cenar. Y varias veces durante la cena ignoró lo que ella decía. Era como si él no la hubiera escuchado.

También recordó unas vacaciones que ella quería ir a un lugar tranquilo y montañoso donde pudieran estar solos. Él quería ir a una gran ciudad «muy movida», y como era costumbre, siguieron los deseos de él.

También estaba el deseo de Stephanie de regresar a la universidad para completar sus estudios. Ellos como pareja decidieron esto cuando ella salió de la universidad durante su último año para ayudarle a él a terminar su carrera de leyes. Pero cada vez que ella lo mencionaba, él explicaba porqué no era un buen momento para hacerlo. A Stephanie se le hizo muy difícil entender eso. Lo que él de verdad estaba diciendo era que no era un buen momento *para él*.

Muchas otras escenas le pasaron por la mente, pero esa frase «para él», parecía resumirlas todas: Su relación era más «para él» que «para ellos», o hasta «para ella». Conforme ella analizaba esto, su indiferencia dio paso al enojo y al desprecio. Rápidamente se alejó de ese sentimiento tan negativo.

*Contrólate*, se dijo a si misma. *El amor está lleno de sacrificio*. Sin embargo, por más que trató de verse a si misma haciendo sacrificios por amor, sentía como que estaba sacrificando mucho pero recibiendo muy poco amor.

Con ese pensamiento, miró hacia el fuego un rato más, tragó su último sorbo de té y se dirigió hacia la cama, esperando que Steve ya estuviera dormido.

## LA IMPORTANCIA DE LOS LÍMITES

¿Cómo había llegado Stephanie, después de tantos años de casada, a tal estado? ¿Qué había ocurrido? Ella y Steve habían comenzando tan intensamente. Él era todo lo que ella siempre había querido. Amable, fuerte, exitoso y espiritual. Steve parecía personificarlo todo. No obstante, conforme

pasaba el tiempo, su relación carecía de profundidad e intimidad. Ella no podía entender cómo podía amar tanto a alguien y sentir tan poco amor.

Los problemas son diferentes para muchas parejas, pero la perplejidad es a menudo la misma. Una persona siente que algo está faltando, pero no logra descifrar qué es. Ella trata de hacer lo correcto. Da, se sacrifica, honra el compromiso y se mantiene positiva, y aún, no logra alcanzar la intimidad, o peor que eso, no evita el dolor.

En algunos casos la confusión se esconde tras las explicaciones simplistas que proveen los problemas tales como la adicción, la irresponsabilidad, el control o el abuso. «Si él no fuera tan controlador». O, «Si ella pudiera dejar de gastar dinero». Las parejas piensan que pueden explicar porqué su relación carece de intimidad mediante la presencia de «el problema». Se sorprenden al ver que aunque el «problema» desaparezca, esa persona con quien no pueden conectarse o encontrar amor permanece.

En otros casos puede que no existan «problemas», pero el matrimonio no cumple con la promesa que una o ambas personas hicieron al principio. El compromiso puede ser fuerte, pero el amor, la intimidad y el intercambio profundo no están presentes. ¿Por qué ocurre esto con dos personas que están tan comprometidas con la relación?

En nuestro trabajo con parejas a través de los años, hemos observado que, aunque muchas dinámicas son dirigidas a producir y mantener el amor, una y otra vez aparece el mismo punto de primero en la lista: los límites. Cuando no se establecen límites al principio de un matrimonio, o cuando estos fracasan, los matrimonios también fracasan. O tales matrimonios no se desarrollan más allá de la atracción inicial y no logran la intimidad real. Nunca alcanzan el verdadero «conocimiento» el uno del otro y la habilidad continua para permanecer en amor y para crecer como individuos y como pareja: el cumplimiento a largo plazo que era el diseño de

Dios. Para que esta intimidad pueda desarrollarse y crecer, tienen que haber límites.

Así que, teniendo eso presente, en este capítulo vamos a darle un vistazo general a lo que son los límites. Presentaremos un curso de introducción para aquellos de ustedes que nunca han leído nuestro libro *Límites* y un curso de actualización para quienes sí lo han leído.

¿Qué *es* un límite? En el sentido más simple, un límite es un lindero. Denota el principio y el fin de algo. Si por ejemplo, vas al palacio de justicia de tu condado y buscas tu dirección, probablemente puedes adquirir un mapa del lote que muestra los límites de tu propiedad. Puedes ver dónde comienza tu propiedad y dónde termina la de tu vecino, un prerrequisito para poder ser buenos vecinos entre sí.

## POSESIÓN

Si sabes dónde están los límites de la propiedad, puedes buscar quién es el *dueño* del terreno. En la propiedad física, decimos que Sam o Susie «es dueño/a» del terreno y de las cosas que hay en él.

En las relaciones, la posesión también es muy importante. Si yo sé dónde están los límites de nuestra relación, también sé quién es el «*dueño*» de cosas tales como sentimientos, actitudes y comportamientos. Sé a quién le «pertenecen». Y si hay algún problema con alguno, también sé a quién le pertenece el problema. Una relación matrimonial requiere que cada persona tenga un sentido de posesión de si misma.

Yo (Dr. Cloud) fui testigo recientemente de este tipo de falta de posesión en una pareja. Caroline y Joe llegaron para participar en terapia matrimonial diciendo que no podían parar de discutir. Cuando le pregunté a ella de qué se trataban las discusiones, Caroline me contestó:

—Es que él siempre está enojado. Se enoja tanto conmigo que me duele mucho; me trata muy mal a veces.

Me dirigí hacia Joe y le pregunté:

—¿Por qué te enojas tanto?

Sin tener que pensarlo ni siquiera por un segundo, me contestó:

—Porque ella siempre trata de controlarme a mí y a mi vida.

Sintiendo que esto podía convertirse en un juego de ping pong, volví a mirar a Caroline y le pregunté:

—¿Por qué tratas de controlarlo?

De nuevo, en un milisegundo, me contestó:

—Porque él está tan involucrado en sus propias cosas que no logro obtener su tiempo o atención.

Cada uno de ellos culpaba al otro por su propio comportamiento.

Pensando que tal vez verían el humor en lo que estaban haciendo si yo continuaba, pregunté:

—¿Por qué no le pones atención a ella?

—Porque es tan gruñona y tan controladora que siento que tengo que alejarme de ella.

Me respondió instantáneamente.

Tratando por última vez de que alguno de los dos tomara responsabilidad de su propio comportamiento, le pregunté a ella porqué fastidiaba tanto.

Y sin hacer una pausa me contestó:

—Porque él no hace nada de lo que yo quiero.

Yo quería que ellos vieran mi cabeza moviéndose de un lado al otro mientras hacía la pregunta:

—¿Por qué es que tú…?

La respuesta que me daban siempre tenía que ver con la otra persona. La pelota de posesión era lanzada por sobre la red cada vez que caía a su lado de la cancha. Ninguno jamás tomó posesión personal por su comportamiento. En sus mentes, la otra persona literalmente «provocaba» su comportamiento.

Yo añoraba que Joe dijera, por ejemplo:

—Yo me enojo con ella porque soy demasiado inmaduro para responder de una manera más amable. Me siento muy

arrepentido por eso y necesito ayuda. Quiero ser capaz de amarla correctamente sin importar cuál sea su comportamiento. ¿Me puedes ayudar?

Esta respuesta sería música para los oídos de un consejero. Sin embargo, con esta pareja estábamos muy lejos de escuchar la sinfonía.

Me sentía como si estuviera sentado en el anfiteatro del Jardín del Edén cuando Dios confrontó a Adán después de que este había pecado (ver Génesis 3:1-13). Adán había elegido desobedecer la orden de Dios de no comer del árbol del bien y el mal. No había ninguna duda, Adán lo había hecho. Cuando Dios preguntó qué había ocurrido, escuchó la misma falta de posesión que vimos con Caroline y Joe.

*La pelota de posesión era lanzada por sobre la red cada vez que caía a su lado de la cancha. Ninguno de ellos jamás tomó posesión personal por su comportamiento.*

«¿Quién te dijo que estabas desnudo?», preguntó Dios. «¿Has comido del árbol del que te ordené no comer?». «La mujer que pusiste aquí conmigo, ella me dio fruta del árbol», dijo Adán, «y yo la comí».

Adán culpó a su esposa por su propio comportamiento. Igual hizo Joe; igual que lo hacemos todos nosotros. «Yo hice _____ *por* ti». Y Dios encontró el mismo problema cuando habló con Eva. Cuando le preguntó acerca de su comportamiento, mira lo que ocurrió:

«¿Qué es esto que has hecho?» le preguntó Dios.

«La serpiente me engañó, y yo comí», contestó Eva. El comportamiento y la desobediencia de Eva son explicados a través de la serpiente. «Si no hubiera sido por la serpiente…».

Esencialmente, Caroline y Joe, igual que Adán y Eva, e

igual que tú y yo, estaban diciendo: «Si no fuera por ti, yo sería una persona más cariñosa y responsable».

Así que, la primera forma como nos ayuda la aclaración de límites es a saber dónde termina una persona y dónde comienza la otra. ¿Cuál es el problema y dónde está? ¿Está dentro de ti, o dentro de mí? Una vez que sabemos cuáles son los límites, sabemos quién debería de tener posesión del problema con el que luchamos. Por ejemplo, Joe no estaba tomando posesión de sus sentimientos, y Caroline de su comportamiento. Esta cuestión de «posesión» es vital para cualquier relación, especialmente en un matrimonio.

## RESPONSABILIDAD

Los límites nos ayudan a determinar quién es responsable de qué. Si entendemos a quién le pertenece qué, sabemos entonces quién tiene que tomar responsabilidad por ello. Si yo pudiera lograr que Joe viera que sus reacciones eran su problema y no el de Caroline, entonces podría ayudarlo a aceptar la responsabilidad de cambiar sus reacciones. Mientras él culpara a Caroline por sus reacciones, entonces ella tenía que cambiar para que cambiaran sus reacciones. En su mente, si ella no fuera tan controladora, por ejemplo, él no sería una persona tan malhumorada.

Si podemos descubrir quién es responsable de algo tenemos una oportunidad para cambiar. Si podemos ver que el problema es nuestro y que somos responsables por él, estamos a cargo del cambio. Por primera vez, tenemos el poder. Cuando Caroline comprendió que ella era la responsable de la desdicha que pensaba que Joe le estaba causando, ella obtuvo el poder para cambiar ese impotente sentimiento

> *Si podemos ver que el problema es nuestro problema y que somos responsables por él, estamos a cargo del cambio. Por primera vez, tenemos el poder.*

de infelicidad, *sin importar lo que Joe estuviera haciendo*. Una vez que comenzó a tomar responsabilidad por sus reacciones hacia Joe, podía trabajar para cambiarlas. Por ejemplo, ella aprendió a no permitir que el enojo de él la afectara y a responderle a él más directamente. También aprendió a dejar de rezongarlo para que hiciera cosas, y en su lugar, aprendió a pedirle que hiciera cosas y a darle opciones.

La responsabilidad también involucra acción. Si algo va a suceder, sucederá porque tomamos acción. Necesitamos cambiar algunas actitudes, comportamientos, reacciones o elecciones. Tenemos que participar activamente en la resolución de cualquier problema relacional que podamos tener, aunque no sea nuestra culpa.

*Tenemos que participar activamente en la resolución de cualquier problema relacional que podamos tener, aunque no sea nuestra culpa.*

Una vez que Joe vio que su enojo era su problema y no el de Caroline, tomó responsabilidad por él. Aprendió que no iba a estar «sin enfadarse» porque Caroline cambió. Él iba a estar «sin enfadarse» porque creció y respondió de manera diferente a lo que ella hacía. Aprendió lo que nos enseña Proverbios, que una falta de límites y el enojo van mano a mano: «Como ciudad sin defensa y sin murallas es quien no sabe dominarse» (Proverbios 25:28). Él aprendió a no reaccionar, sino a considerar todas sus opciones, a encontrar de dónde provenía su enojo y su sentimiento de ser amenazado por ella. Varias cosas nuevas se convirtieron en parte de su crecimiento, pero todas comenzaron con límites, con la aclaración de los asuntos por los que tenía que tomar responsabilidad.

Cada persona en un matrimonio tiene que tomar responsabilidad por las siguientes cosas:

- Sentimientos

- Actitudes
- Comportamientos
- Decisiones
- Límites
- Deseos
- Pensamientos
- Valores
- Talentos
- Amor

La responsabilidad nos dice que somos nosotros los que tenemos que resolver nuestros sentimientos y aprender a sentirnos diferentes. *Nuestras* actitudes, no las de nuestra pareja, nos hacen sentir angustiados e impotentes. La forma en que nos comportamos y reaccionamos es parte del problema, y tenemos que cambiar estos patrones. Nos permitimos ser empujados más allá de ciertos límites y luego sentimos rencor o impotencia. No convertimos nuestros deseos en metas logradas, o no nos encargamos de nuestros deseos morbosos.

La responsabilidad nos autoriza a tener una buena vida. Darles a Adán y a Eva la responsabilidad que Dios les dio, era darles el poder para que tuvieran la vida que todos nosotros deseamos: una vida llena de amor, entornos maravillosos y muchas oportunidades para usar nuestras habilidades y talentos. Él les dio la habilidad y la oportunidad para crear la vida que quisieran. Cuando no eligieron la opción vivificante, también cargaron con la responsabilidad de esa decisión, así como lo hacemos nosotros.

Pero las buenas noticias de los límites es que el plan de responsabilidad de Dios no ha cambiado. No estamos a merced de la conducta o de los problemas de nuestra pareja. Cada persona en el matrimonio puede actuar de cierta manera para evitar ser

> *No estamos a merced de la conducta o de los problemas de nuestra pareja.*

una víctima de los problemas de la otra persona y, mejor aun, para *cambiar la propia relación matrimonial*. Más adelante en este libro te mostraremos cómo cambiar tu matrimonio en sentido positivo, aunque tu pareja no esté interesada en cambiar. No obstante, el proceso siempre comienza tomando responsabilidad por tu propia parte del problema.

## LIBERTAD

«Su irresponsabilidad está haciendo mi vida muy desdichada», comenzó Jen. Entonces comenzó a contarme una historia terrible de cómo su esposo evitó con éxito la edad adulta, por muchos años, a expensas de ella. Había sufrido muchísimo a merced de la conducta de él, tanto en el aspecto económico como en el sexual.

Mientras escuchaba, sin embargo, podía ver que una profunda sensación de desesperanza la mantenía aprisionada. Yo podía ver las incontables maneras en que ella se libraba de los patrones de conducta de su esposo. Ella podía tomar numerosas decisiones para ayudarse a sí misma y a la relación. Pero lo triste era que ella no podía ver las mismas opciones que eran tan claras para mí.

«¿Por qué no dejas de pagar por los errores que ha cometido él y dejas de sacarlo de sus apuros? ¿Por qué lo sigues rescatando de los problemas en que él se mete?», le pregunté.

«¿De qué hablas?» preguntó Jen, alternando entre sollozos reprimidos y una expresión desdeñosa. «No hay nada que pueda hacer. Así es él, y yo tengo que vivir con eso».

Yo no podía descifrar si ella estaba triste por lo que percibía como un caso perdido o enojada conmigo por sugerirle que tenía opciones.

Mientras continuamos charlando, descubrí un problema subyacente que le impedía a Jen tomar decisiones. *Ella no se veía como una persona libre*. Nunca se le había ocurrido que ella tenía la libertad para responder, para tomar decisiones

y para limitar la manera en que la conducta de su esposo la afectaba a ella. Se sentía la víctima de cualquier cosa que él hiciera o dejara de hacer.

Este era el mismo problema que preocupaba a Joe y que lo hacía reaccionar tan severamente contra Caroline. Ella trataba de controlarlo, pero él sentía estos intentos como control *verdadero* hacia él. En realidad, Caroline no tenía ningún tipo de control sobre Joe, y si él hubiera entendido eso, no se hubiera alterado tanto con ella. Él no se veía a si mismo como una persona libre.

*Ella no se veía como una persona libre. Nunca se le había ocurrido que ella tenía la libertad para responder, para tomar decisiones y para limitar la manera en que la conducta de su esposo la afectaba a ella.*

Dios diseñó la creación entera para la libertad. No fuimos creados para esclavizarnos el uno al otro; fuimos creados para amarnos el uno al otro libremente. Dios nos creó para tener libertad de tomar decisiones mientras respondemos a la vida, a otras personas, a Dios y a nosotros mismos. Pero al alejarnos de Dios, perdimos nuestra libertad. Nos convertimos en esclavos del pecado, del egocentrismo, de otra gente, de la culpa, y de una gran cantidad de otros asuntos.

Los límites nos ayudan una vez más a desarrollar nuestra libertad. Presta atención a la manera en que Pablo le dice a los gálatas que establezcan límites contra cualquier tipo de control y se liberen: «Cristo nos libertó para que vivamos en libertad. Por lo tanto, manténganse firmes y no se sometan nuevamente al yugo de esclavitud» (Gálatas 5:1). Jen se sentía esclavizada por los patrones de conducta de su esposo y no veía las opciones disponibles para ella. Joe se veía sometido a los persistentes intentos de Caroline por controlarlo. Pero Dios nos dice que no estemos sujetos a ningún tipo de

control esclavizante.

Cuando alguien en una pareja se da cuenta de la libertad que uno de los dos tiene, se le presentan muchas opciones. Los límites nos ayudan a saber dónde comienza y termina el control de alguien. Las relaciones son justo como los linderos que mencionamos previamente. Así como tu vecino no te puede forzar a que pintes tu casa color morado, tampoco puede ninguna otra persona obligarte a hacer nada. Viola la ley básica de libertad que estableció Dios en el universo. Por el amor al trabajo, cada persona tiene que desarrollar su libertad. Y los límites ayudan a definir la libertad que tenemos y la que no tenemos.

*Así como tu vecino no te puede forzar a que pintes tu casa color morado, tampoco puede ninguna otra persona obligarte a hacer nada.*

El matrimonio no es esclavitud. Está basado en una relación amorosa profundamente arraigada en la libertad. Cada persona es libre *de* la otra y por lo tanto libre para *amar* a la otra. Donde existe el control, o percepción de control, no hay amor. El amor solo existe donde hay libertad.

## EL TRIÁNGULO DE LÍMITES

Desde el principio de la historia han existido tres realidades:

1. Libertad
2. Responsabilidad
3. Amor

Dios nos creó libres. Él nos hizo responsables por nuestra libertad. Y como personas libres responsables, se nos ordenó amarlo a él y amarnos mutuamente. Este énfasis predomina a través de toda la Biblia. Cuando hacemos estas tres cosas, vivir libres, tomar responsabilidad por nuestra propia libertad, y amar a Dios y a nuestro prójimo, entonces la vida,

incluido el matrimonio, puede ser una experiencia tipo jardín del Edén.

Algo increíble ocurre cuando estos tres ingredientes de la relación comienzan a funcionar juntos. Mientras el amor crece, los cónyuges se van liberando cada vez más de las cosas que esclavizan: el egocentrismo, patrones pecaminosos, dolores pasados, y otras limitaciones autoimpuestas. Es entonces cuando obtienen un sentido más grande de autocontrol y responsabilidad. Conforme actúan con más responsabilidad, se van volviendo más cariñosos. Y entonces el ciclo vuelve a comenzar: conforme crece el amor, crece también la libertad, que conduce a más responsabilidad y a más amor.

Es por esto que un matrimonio por cincuenta años o más, puede decir que el matrimonio se mejora con el paso del tiempo. Se sienten más libres como resultado de ser amados, y la relación de amor se profundiza.

Una mujer lo dijo de la siguiente manera: «Antes de casarme con Tom, estaba tan atrapada en mis propias inseguridades y temores que ni me conocía. He sido muy bendecida con la manera en que él me ha amado. Cuando sentía miedo o hacía algo irresponsable al principio del matrimonio, él era paciente, no se alteraba. Era lo suficientemente fuerte para amarme y a la vez requerir más de mí. Él no me permitió seguir siendo igual, pero tampoco me castigó por quien yo era. Tuve que comenzar a tomar responsabilidad para romper las barreras y poder amar. No lo podía culpar a él por mis defectos. A medida que él me iba amando más y más, fui capaz de cambiar y de abandonar mi antigua manera de ser».

Lo estupendo fue que cuando hablé con el esposo de esta mujer, él dijo básicamente lo mismo. Ambos se habían convertido en un catalizador para el crecimiento del otro y también de la relación.

*El amor solo existe donde hay libertad.*

En esta descripción podemos ver los tres lados del

triángulo. La pareja era libre para no alterarse el uno con el otro, cada uno de ellos tomó responsabilidad por sus propios problemas, y se amaron mutuamente, incluso cuando uno de ellos no se lo merecía. Ella resolvió sus inseguridades y cambió. Y como ambos estaban libres el uno del otro, se amaron mutuamente con toda libertad. Y ese amor continuó para transformar y producir crecimiento.

Recuerda, donde no hay libertad hay esclavitud, y donde hay esclavitud habrá rebelión. También, donde no hay responsabilidad hay cautiverio. Cuando no tomamos posesión y no hacemos lo que debemos con nuestros propios problemas, quedamos atascados en cierto nivel de la relación y no podremos ir más allá.

El amor solo puede existir donde la libertad y la responsabilidad están presentes. El amor crea más libertad que conduce a más responsabilidad, la cual conduce a más y más habilidad para amar.

## PROTECCIÓN

El último aspecto de los límites que permite que crezca el amor es la protección. Piensa por un momento en tu casa. Probablemente tienes algún tipo de protección alrededor de tu propiedad. Algunos de ustedes, por ejemplo, tienen una cerca con una verja con cerradura para proteger su propiedad de intrusos. Algunas personas, si fueran capaces, entrarían y robarían cosas importantes para ti. Como dijo Jesús: «No den lo sagrado a los perros, no sea que vuelvan contra ustedes y los despedacen; ni echen sus perlas a los cerdos, no sea que las pisoteen» (Mateo 7:6). Tienes que tener cuidado y protegerte de la maldad.

Algunos de ustedes no tienen una cerca, pero sí cierran con llave sus puertas. Comoquiera que lo hagas tienes un límite protector disponible para mantener a «personas malas» fuera de tu casa. Pero tu verja o puerta tampoco es una pared. Tienes que poder abrir la verja o puerta cuando quieres invi-

tar a «gente buena» a tu propiedad o casa. En otras palabras, los límites tienen que ser permeables. Tienen que bloquear lo malo y permitir la entrada a lo bueno.

Como ocurre con tu casa también ocurre con tu alma. Necesitas límites protectores que puedas levantar cuando el mal se presente, y quitar cuando ya no hay peligro.

Regina había soportado suficiente. Casada con Lee por diecinueve años, ella había tratado de ser cariñosa hasta el punto en que esto casi la había matado emocionalmente. Lee tenía un problema con el alcohol desde hacía mucho tiempo y también con el enojo. A veces ambos problemas se unían y le hacían la vida insoportable a ella. Además, él la criticaba de una manera devastadora haciendo comentarios sarcásticos y mordaces. «Bonito vestido… ¿no lo vendían en tu tamaño?» era el tipo de cosas que decía. Tampoco la ayudaba con los hijos, lo cual consideraba «el trabajo de una esposa».

Ella era una persona cariñosa que se adaptaba con facilidad, que siempre había tratado de evitar el conflicto y de ganarse a la gente con amor. Cuando la gente estaba malhumorada, ella se volvía más amable y trataba de amarlos más. El problema con Lee era que el amor de su esposa solo le daba cada vez más permiso para seguir siendo poco cariñoso. Su alcoholismo y otras conductas continuaron haciéndose más y más evidentes, y ella finalmente no pudo soportarlo más.

Descubrió que no era bueno sufrir en silencio. Algunas personas en su iglesia la animaron a que hablara con Lee acerca de cómo sus problemas la afectaban a ella. Tomó algunos cursos sobre autoestima y comenzó a confrontarlo.

Lamentablemente, Lee no escuchó. Algunas veces ignoraba las confrontaciones de ella, otras veces pedía perdón sin cambiar, y otras veces se enojaba y se ponía a la defensiva. En ningún momento tomó en serio las palabras de su esposa ni reconoció la manera en que la estaba hiriendo y mucho menos cambió.

Regina finalmente le dio a Lee la opción y la responsa-

bilidad de tomar el control de sus propios problemas, o marcharse de la casa. Ya no iba a permitir que su alcoholismo y su ira la afectaran a ella y a sus hijos. Iba a dar pasos para proteger y para «defender lo bueno» y no dejar que el mal lo destruyera.

Al principio él no le creyó, pero ella se mantuvo firme. Al final, él se marchó. Si no lo hubiera hecho, ella se hubiera marchado o hubiera ido a la corte. Sin embargo, al ver por vez primera que su comportamiento tenía consecuencias, Lee tomó su problema en serio. Buscó ayuda y cambió su vida por completo. Él y Regina se reconciliaron un año y medio después y su matrimonio se salvó.

Regina estaba contenta de que estaban juntos de nuevo y que el matrimonio iba por buen camino. Esto era un fruto de la actitud protectora que ella había tomado. Había establecido fronteras y límites para proteger de un ciclo destructivo a ella, a sus hijos y a su matrimonio.

## DOMINIO PROPIO

Existe mucha confusión acerca de los límites. Algunas personas están en contra de los límites porque los ven como egoísmo; otros los usan para ser egoístas. Ambos están equivocados. Los límites tienen que ver básicamente con el dominio propio.

Una cliente me dijo una vez:

—Establecí algunos límites *para mi esposo*. Le dije que ya no me podía hablar de esa manera. Y no funcionó. ¿Qué hago ahora?

—Lo que has hecho no es establecer límites —le contesté.

—¿Qué quieres decir?

—Fue un intento débil de controlar a tu esposo, y eso nunca funciona. Continué explicando que los límites no son algo que se le «establece» a otra persona. Los límites son acerca de uno mismo.

Mi cliente no podía decirle a su esposo: «No puedes ha-

blarme de esa manera». Esta demanda no es ejecutable. Pero sí podía decirle lo que ella haría o no haría si él le hablaba de esa manera otra vez. Ella podría establecerse un límite «a sí misma». Podría decir: «Si me hablas de esa manera, saldré del cuarto». Esta amenaza es completamente ejecutable porque tiene que ver con *ella*. Estaría estableciendo un límite a la única persona que puede controlar: a ella misma.

Cuando construyes una cerca alrededor de tu patio, no la construyes para descifrar los límites del patio de tu vecino y así poder dictarle cómo debe comportarse. La construyes alrededor de tu propio patio para poder mantener control de lo que ocurre en tu propiedad. Los límites personales hacen lo mismo. Si alguien de alguna manera cruza tus límites personales sin autorización, puedes tomar el control de ti y no permitir ya más ser controlado o herido. Esto es el dominio propio.

Y al final, el dominio propio le sirve al amor, no al egoísmo. Esperamos que cuando tomes control de ti, podrás amar mejor y con más propósito e intención para que tú y tu cónyuge puedan tener la intimidad que desean.

*Los límites no son algo que se le «establece» a otra persona. Los límites son acerca de uno mismo.*

## EJEMPLOS DE LÍMITES

En el mundo físico muchos límites definen y protegen la propiedad. Las cercas rodean los hogares. Se construyen casas en comunidades encerradas. La mayoría de las casas tienen puertas y cerraduras. Antiguamente, la gente hasta tenía fosos con caimanes.

En el mundo inmaterial de almas y relaciones, los límites son diferentes. Te verías muy cómico con un foso alrededor de tu corazón, y los caimanes requerirían alimentación cons-

tante. Así que Dios nos ha equipado con límites especiales para el dominio interpersonal. Veamos algunos de estos.

### *PALABRAS*

El límite más básico es el lenguaje. Tus palabras ayudan a definirte. Le dicen a la otra persona quién eres, lo que crees, lo que quieres y lo que no quieres. Aquí hay algunos ejemplos de palabras utilizadas como límites:

- No, no quiero hacer eso.
- No, no participaré en eso.
- Sí, quiero hacer eso.
- Lo haré.
- Me gusta eso.
- No me gusta eso.

Tus palabras, o falta de ellas, te definen para la otra persona. ¿Recuerdas a Stephanie, la esposa en el primer ejemplo de este capítulo que se estaba alejando de su esposo, Steve? Stephanie lentamente perdió terreno de su propiedad al no decir lo que quería y lo que le gustaba o no le gustaba acerca de la forma en que estaba actuando Steve. Su silencio era como una cerca pisoteada.

### *LA VERDAD*

La verdad es otro límite importante. La verdad y los principios de Dios proveen límites de nuestra existencia, y mientras vivamos dentro de la verdad, estamos protegidos. Aquí hay algunas verdades que ayudan a definir la estructura de cómo debemos relacionarnos:

- No mientan.
- No cometan adulterio.
- No codicien.
- Sean dadivosos.

- Ámense los unos a los otros.
- Sean compasivos.
- Perdonen.

A medida que organizamos nuestras relaciones alrededor de las verdades eternas de Dios, nuestras relaciones triunfan y prosperan. Cuando cruzamos estos límites perdemos la seguridad que provee la verdad.

Además, ser sinceros acerca de nosotros mismos y de lo que está ocurriendo en una relación provee límites. No ser sinceros el uno con el otro da una impresión falsa de dónde estamos, así como de quiénes somos. Por ejemplo, cuando Regina se estaba adaptando al comportamiento doloroso de Lee, ella no fue sincera con él en cuanto a lo que de verdad ocurría dentro de ella. Estaba aparentando ser feliz y cariñosa, pero en realidad se sentía miserable por dentro y experimentaba un dolor profundo.

Como dice Pablo: «Por lo tanto, dejando la mentira, hable cada uno a su prójimo con la verdad, porque todos somos miembros de un mismo cuerpo» (Efesios 4:25). Si no somos sinceros el uno con el otro, nuestra verdadera relación se esconde. Entonces, en vez de una relación real, tenemos dos relaciones: la relación externa, la cual es falsa; y la interna y escondida, que es la verdadera. La intimidad se pierde y también el amor. El amor y la verdad tienen que existir juntos.

## *CONSECUENCIAS*

Cuando Regina había soportado lo «suficiente», estableció finalmente los límites de las consecuencias. Dijo que no viviría más con Lee mientras él continuara tomando licor. Esta consecuencia definió el límite de lo que

> *La gente que no acepta la realidad son sordos a las palabras de la verdad. Ellos solo responden al dolor y a la pérdida.*

ella permitiría exponerse a sí misma. Sus acciones hicieron lo que no hicieron sus palabras. Lo echó de la casa.

Dios nos ha dado la Ley de la siembra y la cosecha (ver el capítulo 2 para una explicación más completa de esta ley) para comunicar lo que es aceptable y lo que no lo es. Si solamente usamos palabras, algunas veces otros no «captan el mensaje». De hecho, la gente que no acepta la realidad son sordos a las palabras de la verdad. Ellos solo responden al dolor y a la pérdida. Las consecuencias demuestran dónde está nuestra línea divisoria.

Algunos esposos o esposas necesitan consecuencias severas como la separación. Otros necesitan consecuencias menos severas para definir límites importantes, como las siguientes:

- Cancelar una tarjeta de crédito
- Salir hacia la fiesta solos cuando la otra persona, que es perpetuamente impuntual, no llega a casa a la hora previamente determinada para salir.
- Proceder a cenar cuando por milésima vez un cónyuge llega tarde.
- Terminar las conversaciones que maltratan.
- No seguir sacando de apuros a la otra persona por su perpetua irresponsabilidad, como gastos excesivos o por no terminar sus trabajos a tiempo.

### *DISTANCIA EMOCIONAL*

A veces una de la personas en una relación hiriente no está dispuesta a cambiar. El esposo o esposa continúa haciendo cosas ofensivas. O, a veces una de las personas ha traicionado la confianza o ha tenido una aventura amorosa, y aunque se haya arrepentido, no ha pasado suficiente tiempo para que la persona compruebe que es digno de confianza.

En estas situaciones, la confianza puede que no sea sabia. Pero sí es prudente continuar interactuando en la relación y

resolver el problema. En tales casos, puede ser que un cónyuge tenga que seguir el consejo de Proverbios para evitar más heridas: «Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida» (Proverbios 4:23). Proteger el corazón puede involucrar decir lo siguiente:

- Te amo, pero no confío en ti. No puedo acercarme a ti hasta que no resolvamos esto.
- Cuando seas amable, podemos acercarnos de nuevo.
- Cuando demuestres que estás dispuesto a buscar ayuda, me sentiré lo suficientemente seguro/a para abrirte mi corazón de nuevo.
- No puedo intercambiar sentimientos sinceros si me vas a castigar por ellos.

En estos casos, la pareja tiene un compromiso para resolver las cosas junto con la sabiduría de proteger el corazón con alguna distancia emocional hasta que esté seguro y sea prudente acercarse. Esto evita más dolor y más deterioro de la relación.

Te advertimos, sin embargo, que puedes tomar esta actitud solamente con un corazón puro. Los corazones impuros utilizan los límites para exteriorizar sentimientos tales como la venganza y la ira. Puesto que ninguno de nosotros es puro, tenemos que buscar motivaciones para establecer límites y asegurarnos de que están sirviendo al amor y no a nuestros deseos impuros. Usar la distancia o el retraimiento del amor, para castigar a la otra persona, es una señal de que estamos estableciendo límites no para resolver el conflicto, sino por venganza.

*Los corazones impuros utilizan los límites para exteriorizar sentimientos tales como la venganza y la ira.*

### *DISTANCIA FÍSICA*

A veces, cuando todos los intentos fracasan, los cónyuges tienen que alejarse hasta que el dolor termine. La distancia provee el tiempo necesario para proteger los sentimientos, para pensar, para sanar, y para aprender cosas nuevas. En casos severos la separación evita peligros. La distancia física puede ser poca o mucha.

- Dejar una discusión o situación acalorada.
- Alejarse el uno del otro por un tiempo para resolver las cosas.
- Marcharse de la casa para tratar una adicción.
- Separarse para evitar el abuso físico o el abuso de drogas.
- Mudarse a un refugio para proteger a los niños.

Estos límites protegen al matrimonio y evitan un daño mayor. Como nos dice Proverbios: «El prudente ve el peligro y lo evita; el inexperto sigue adelante y sufre las consecuencias» (Proverbios 27:12). La distancia física a veces provee espacio para la curación, así como seguridad para conservar a las personas y al propio matrimonio. Aunque casi siempre es el último recurso, es a veces lo que salva al matrimonio.

### *OTRAS PERSONAS*

Sandy no podía confrontar a Jerry. Cada vez que trataba de establecer límites lo que provocaba era conflictos. Ella aún no tenía la fuerza de carácter necesaria para esto. Él siempre la dominaba.

Le sugerí que tocara ciertos temas con él solamente cuando yo estuviera presente. Al principio ella pensó que eso era un escapismo y no se atrevía a hacerlo. Pero después de unos cuantos fracasos estuvo de acuerdo en que ella no era capaz de enfrentar esto sola.

Sandy se limitó a discutir los temas difíciles solamente durante sus sesiones de consejería. Poco a poco ella pudo depender de mí y yo pude monitorear la situación cuando a Jerry se le iba la mano. Mientras eso ocurría, los límites que había impuesto yo mientras estructurábamos las sesiones, le dio al matrimonio un nuevo horizonte. Él comenzó a responder.

Después, ella asistió a su grupo de apoyo para obtener el resto de la estructura que necesitaba para adquirir sus propios límites. Otras personas fueron la «columna vertebral» que ella no tenía al principio. Día a día pudo interiorizar lo que valía ese cuidado, apoyo, enseñanza y ejemplo. Realmente, la familia de Dios siempre da la ayuda necesaria a quienes la necesiten. Aquí hay unos ejemplos:

- Usa a una tercera persona que te ayude a resolver el conflicto.
- Usa a una tercera persona que te ayude a protegerte y que te apoye.
- Asiste a un grupo para sanidad y fortaleza.
- Permite que otros te enseñen límites.
- Busca consejeros, amigos o pastores que te provean un lugar seguro para resolver cuestiones difíciles.
- Utiliza refugios en situaciones extremas.

Ten cuidado, sin embargo, con la persona que te esté ayudando porque en ocasiones hace más daño. Otras personas pueden ser poco útiles si te ayudan a esconderte del conflicto en vez de tratar de resolverlo. Hablaremos más de este punto en el capítulo 11, que trata acerca de cómo proteger tu matrimonio de intrusos.

### *TIEMPO*

El tiempo es otro límite que causa dificultades en las relaciones. Alguna gente necesita tiempo para resolver el conflicto o para limitar al propio conflicto:

- Asígnate un espacio determinado de tiempo para hablar de ciertas cosas: «Hablaremos de nuestro presupuesto por una hora, y después lo dejaremos hasta la próxima semana».
- Busca el mejor tiempo para resolver una cuestión particular en vez de discutirla en un momento de enojo.
- Establece épocas para ciertas metas: «Este verano trabajaremos en nuestra comunicación, y en el otoño resolveremos nuestras dificultades sexuales».

Así como el mundo físico tiene diferentes tipos de límites, en el mundo interpersonal también sucede lo mismo. Así como algunas veces una cerca es apropiada y la puerta no lo es, a veces la confrontación y la verdad son importantes y la distancia física no lo es. Más adelante en este libro, en la Parte tres, te guiaremos para saber cómo y cuándo hacer qué.

### STEPHANIE

Stephanie, con quien iniciamos este capítulo, no tenía tantos problemas como otras parejas. Ella estaba sufriendo por la distancia emocional que se crea al estar en el lado equivocado de una relación desigual. En cierta manera, su historia muestra la necesidad de tener buenos límites en el matrimonio. Ella no estaba contenta porque no tenía claros los problemas. Esto puede ser a veces el peor tipo de infelicidad.

> *La persona pasiva decide que quiere crear «una vida para sí misma». Y se marcha. Ella puede incluso llamar este método «estableciendo algunos límites». Nada podría ser menos cierto.*

La historia de Stephanie tiene un buen final e incorpora todos los principios que hemos considerado en este capítulo.

Stephanie primero descifró el lugar que ella ocupaba en el matrimonio y el lugar de

Steve. Cuando lo hizo descubrió que ella ocupaba un lugar insignificante. Se había adaptado a él y había cumplido con sus deseos de tal manera que ella apenas existía. Ya ni podía recordar quién era ella. Sus deseos de continuar con sus estudios y encontrar un trabajo importante habían quedado en el olvido a medida que él insistía en continuar como estaban. Y ella había cedido tanto que ya ni sabía quién era.

Cuando ella pensaba acerca de lo que le pertenecía a él y lo que le pertenecía a ella, se dio cuenta de que ella no podía culparlo por la pérdida de sí misma. Era ella quien había cumplido con los deseos de él. Era ella quien le tenía miedo al conflicto y quien eligió adaptarse a lo que él quería. Ella tenía que apropiarse de su pasividad.

En este punto de su camino Stephanie tomó una decisión madura. Tomó responsabilidad por su propia desdicha y comenzó a *resolverla dentro del contexto de su relación*. En vez de hacer lo que muchas personas conformistas hacen cuando se despiertan y se ven perdidas, ella no dejó la relación para «encontrarse a sí misma». Muchas veces un matrimonio se rompe cuando la persona pasiva decide que quiere crear «una vida para sí misma». Y se marcha. Ella puede incluso hasta llamar este método «estableciendo algunos límites». Nada podría ser menos cierto.

Los límites solo se crean y se establecen en el contexto de una relación. Huir de una relación como el primer paso para establecer límites es no tener límites del todo. Es una defensa contra el desarrollo de límites con otra persona. El único lugar donde los límites son verdaderos es en el contexto de la relación.

Stephanie no huyó. Ella tomó posesión de todos sus sentimientos, actitudes, deseos y decisiones, y luego se las llevó a Steve. Y ellos tuvieron mucho conflicto al principio. Pero al final, él también pudo crecer como persona. Steve entendió que la vida no se trataba solamente acerca de él y que, si continuaba viviendo de esa manera, iba a perder cosas muy im-

portantes para él, como la cercanía con Stephanie. A medida que ella tomó responsabilidad por su vida, él se vio forzado a tomar responsabilidad por la de él, y el matrimonio mejoró.

Ambos se apropiaron de su lado de la ecuación. Stephanie vio que estaba libre de Steve y que la esclavitud que siempre había sentido surgía de ella misma. Ella ahora expresaba más sus sentimientos y sus opiniones. No cedía a los deseos de Steve inmediatamente. Cuando él no la escuchaba, ella se lo dejaba saber. Y Steve aprendió a amar la libertad de Stephanie y a tomarle el gusto a esa libertad. Él comenzó a sentirse atraído a su independencia en vez de amenazado por ella. A medida que fueron haciendo estas cosas, creció el amor. Y crecieron también como individuos.

Pero todo había comenzado cuando Stephanie hizo un serio esfuerzo para crear límites: definiéndose a sí misma, tomando posesión y responsabilidad por lo que era suyo, desarrollando su libertad, tomando ciertas decisiones, haciendo el trabajo fuerte de cambiar la relación y no huir de ella, y aprendiendo a amar en vez de acceder.

La relación de Stephanie con Steve se hizo más y más íntima. Aprendieron a ser personas individuales libres para amarse el uno al otro. El ingrediente que había faltado todo este tiempo había sido un sentido profundo de intimidad, algo a lo que la Biblia se refiere como «conocer» a alguien. Sin embargo, sin límites claros no podían conocerse el uno al otro, y sin conocerse el uno al otro, no podían verdaderamente amarse el uno al otro.

A medida que ellos se fueron definiendo más, se convirtieron en dos personas que podían amar y ser amados. Comenzaron a conocerse y a disfrutarse. Comenzaron a crecer.

Esto es lo que queremos para ti y tu pareja. En este libro te ayudaremos a definirte mejor, a ser más libre y responsable, y a estar en una posición para amar y ser amado. Este es el elevado llamado para el cual Dios creó el matrimonio.